



## **PENGARUH LATIHAN ZIG-ZAG DAN LATIHAN SHUTTLE RUN TERHADAP HASIL *DRIBLE* PADA PERMAINAN BOLA BASKET**

**Tri Alim Saputra Hidayat <sup>1</sup>,**

<sup>1)</sup> Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, Universitas Nahdlatul Ulama Lampung, Jl. Hanafiah Lintas Timur, Mataram Marga, Sukadana, Lampung Timur, Lampung, 34194.

[alimpor2015@gmail.com](mailto:alimpor2015@gmail.com) <sup>1</sup>,

### **Abstrak**

Latar belakang pada penelitian ini adalah masih rendahnya hasil dribble bola basket di pada UKM bolabasket di Universitas Nahdlatul Ulama Lampung. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan hasil *dribble* pada permainan bola basket melalui metode latihan *zig-zag* dan *shuttle run*. Berdasarkan dari hasil penelitian didapat bahwa latihan dengan menggunakan metode *shuttle run* dan *zig-zag* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil *dribble* pada permainan bola basket. Penelitian ini dilaksanakan pada UKM bolabasket di Universitas Nahdlatul Ulama Lampung dengan 30 sampel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata keterampilan *dribble* siswa pada tes akhir latihan *shuttle run* adalah 15.83 detik lebih besar dibandingkan dengan latihan *zig-zag* dengan rata-rata 16.11 detik. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa latihan dengan menggunakan metode *shuttle run* lebih efektif dibandingkan dengan latihan *zig-zag* terhadap hasil *dribble* pada permainan bola basket.

**Kata kunci :** latihan, bola basket, *shuttle run*, *zig-zag run*.

### **Abstract**

*The background in this study is the low basketball dribble results in basketball UKM at the Nahdlatul Ulama University in Lampung. The purpose of this study was to determine the increase in dribble results in basketball through the zig-zag and shuttle run training methods. Based on the results of the study it was found that training using the shuttle run and zig-zag method had a significant effect on dribble results in basketball. This research was conducted at UKM basketball at the Nahdlatul Ulama University in Lampung with 30 samples. The results showed that the average dribble skills of students on the final test of the shuttle run exercise was 15.83 seconds greater than that of zigzagging with an average of 16.11 seconds. The conclusion of this study is that training using the shuttle run method is more effective than zig-zag training on dribble results in basketball games.*

**Keywords:** training, basketball, *shuttle run*, *zig-zag run*.



## PENDAHULUAN

Penerapan dari perencanaan yang disusun untuk meningkatkan keterampilan yang berisikan materi teori dan praktek, metode, dan aturan pelaksanaan sesuai dengan tujuan dan sasaran yang akan dicapai merupakan proses latihan yang diselenggarakan oleh pelatih dalam mencapai tujuan dari latihan. Proses latihan memiliki tujuan memperhatikan situasi dan kondisi, sumber belajar dan materi latihan serta karakteristik atlet kedalam bentuk strategi latihan agar dapat tercapainya tujuan latihan yang maksimal. Seorang pelatih harus dapat menghubungkan antara strategi latihan, kebutuhan dan karakteristik atlet, serta materi latihan beserta sumbernya yang saling berkaitan agar tujuan latihan yang dicapai dapat maksimal.

Perencanaan latihan yang telah dirancang, akan memberikan pengaruh dan dampak yang besar. Materi latihan serta lingkungan yang tepat dan sesuai dengan kondisi dan situasi sangat diperlukan agar dapat mempermudah dalam penataan sumber yang akan dipergunakan agar dapat dikembangkan sebagai upaya pencapaian tujuan latihan.

Hasil tes *dribble* yang didapatkan pada UKM bola basket UNU Lampung masih belum maksimal sehingga dibutuhkan pengembangan materi latihan dalam bentuk metode latihan untuk meningkatkannya. Variasi latihan dengan menggunakan metode *zig-zag* dan *shuttle run* ini diharapkan dapat meningkatkan keterampilan *dribble* bola basket UKM bola basket UNU Lampung.

Permainan bola basket menurut (Salim: 2007) dimainkan di atas lapangan dengan permukaan yang keras. Hal ini berlaku untuk lapangan yang ada di dalam maupun di luar ruangan. Sikap dasar dalam permainan basket memastikan kalian akan biasa bergerak dengan cepat kesegala arah, sikap tersebut ialah “(1) kaki-bahu terbuka lebar (2) lutut menekuk (3) berat badan ditumpukkan pada tumit kaki kalian (4) pinggang sedikit di bengkokkan (5) punggung lurus, dan (6) kepala tengadah”.

Menurut (Wissel: 2000) *dribbling* bola basket adalah salah satu membawa bola. *Dribbling* digunakan untuk pemain berjalan dengan bola dan untuk memastikan amannya bola dari usaha lawan yang ingin merebutnya. Jadi seorang pemain dalam menerobos pertahanan lawan dibutuhkan kemampuan *dribbling* bola yang baik. Agar tetap menguasai bola sambil bergerak, bola harus memantulkannya kepada lantai.

*Dribbling* bola basket merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari permainan bola basket. Manfaat menggiring bola menurut Hal Wissel adalah (1) Memindahkan bola keluar dari daerah padat penjagaan ketika operan tidak memungkinkan, (2) memindahkan bola ketika penerima tidak bebas penjagaan, (3) memindahkan bola pada saat *fastbreak*, (4) menembus penjagaan ke arah ring basket lawan, (5) menarik perhatian penjaga untuk membebaskan rekan timnya, (6) menyiapkan permainan untuk



menyerang, (7) memperbaiki posisi sudut (angle) sebelum mengoper ke arah rekan dan (8) membuat peluang untuk menembak. Maka menggiring bola basket memiliki peranan yang penting dan merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai baik individu ataupun tim dalam keberhasilan proses penyerangan dalam permainan bola basket.

Menurut (Gerhard Stoker: 1982), menggiring adalah gerakan memantul-mantulkan bola ke lantai dengan satu tangan, baik pada saat pemain sedang berdiri ditempat maupun pada saat pemain bergerak. Dalam menggiring bola seorang pemain harus melakukan menggiring bola pertama-tama dengan melebarkan siku dan melenturkan pergelangan tangan dan jari, menggiring bola menggunakan pergelangan dan sedikit gerakan lengan bawah.

Selain posisi tubuh, yang mendukung dalam pelaksanaan melakukan kegiatan menggiring bola adalah kondisi fisik dari pemain. Unsur kondisi fisik yang mempengaruhi yaitu kekuatan otot lengan, daya tahan, kecepatan kelentukkan. Unsur kondisi fisik memegang peranan yang penting dalam pencapaian prestasi atlet. Beberapa unsur kondisi fisik menurut beberapa ahli diantaranya dalam cabang olahraga. Menurut (Tangkudung: 2012) Komponen-komponen biomotorik dasar antara lain : (a) Kekuatan, (b) Daya tahan, (c) Kecepatan, (d) Kelentukan, (e) Koordinasi. Dalam menggiring (Wissel: 2007) bola komponen kondisi fisik dari seluruh organ tubuh saling terkait mempengaruhi adalah khususnya pada lengan bagian atas, tungkai atas dan dan bawah dan togok. Pra-syarat untuk melakukan teknik dasar bola basket adalah keseimbangan dan kecepatan. Keseimbangan berarti anda dapat mengatur seluruh bagian tubuh anda di dalam posisi siap untuk bergerak cepat. Kecepatan merupakan suatu keuntungan apabila anda masih mampu melakukan dengan benar.

Latihan dengan cara yang tidak tepat akan mempengaruhi perkembangan seseorang, baik secara fisiologi ataupun psikologis. Latihan menurut (Bompa: 2009) adalah “proses dimana seorang atlet dipersiapkan untuk performa tertinggi”. Latihan harus memiliki perencanaan yang jelas agar tujuan latihan dapat tercapai seperti yang diinginkan. Menurut (Lubis: 2013) “Penyusunan atau perencanaan program latihan adalah mengarahkan latihan selama jangka panjang (waktu tertentu). Tujuannya adalah memaksimalkan adaptasi fisiologi, yang pada akhirnya dapat meningkatkan prestasi atau penampilan seorang atlet”.

Menurut (Lumintuarso: 2013) “latihan pada dasarnya merupakan proses pendidikan yang bertujuan untuk membantu individu dalam meningkatkan kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotornya”.

Latihan merupakan suatu rangkaian dari beberapa proses latihan yang tersusun secara sistematis, dilakukan secara berulang-ulang, kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah. Sistematis maksudnya bahwa pelatihan yang dilaksanakan secara



beraturan, berencana, sesuai jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metodis, berkesinambungan dari yang level mudah ke yang lebih sulit.

Dalam latihan harus memperhatikan tujuan dari latihan. Menurut (Sukadiyanto : 2011) tujuan latihan secara umum adalah untuk membantu para pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan secara konseptual serta ketrampilan dalam membantu mengungkapkan potensi olahragawan mencapai puncak.

*Shuttle run* merupakan lari bolak-balik. Pada umumnya *shuttle run* digunakan untuk melatih kelincahan. Latihan *shuttle run* adalah tes lari bolak-balik untuk mengukur kelincahan seseorang mengubah posisi dan arah (Harsuki: 2003).

*Shuttle run* selain digunakan untuk tes kelincahan, *shuttle run* juga dapat digunakan untuk dijadikan metode melatih atau meningkatkan kelincahan dengan menggunakan variasi. Tujuannya adalah agar tidak menyebabkan kebosanan pada proses latihan yang dilakukan. Tujuan *shuttle run* untuk melatih adalah mengubah posisi dan arah pada saat lari dari titik awal ke titik berikutnya.

Tujuan *shuttle run* adalah untuk melatih mengubah arah gerak tubuh. Atlet lari secepatnya dari titik yang satu ke titik yang lainnya. Setiap kali sampai pada salah satu titik atlet harus berusaha secepatnya membalikkan badan untuk lari *dribble* bola menuju titik yang lainnya.

*Zig-zag run* adalah latihan mengubah arah gerak tubuh dengan arah berkelok-kelok. Cara melakukannya dengan lari sekencang mungkin dengan lintasan berkelok. Latihan *zig-zag* hampir sama dengan latihan *shuttle run* kecuali atlet lari melintasi beberapa titik, misalnya 10 titik ( Harsono: 1988). Tujuan dari latihan *zig-zag* adalah untuk menguasai keterampilan kelincahan, menghindari dari berbagai halangan baik orang maupun benda yang ada di sekelilingnya, sehingga sangat cocok apabila *zig-zag* diterapkan pada proses latihan *dribbling*.

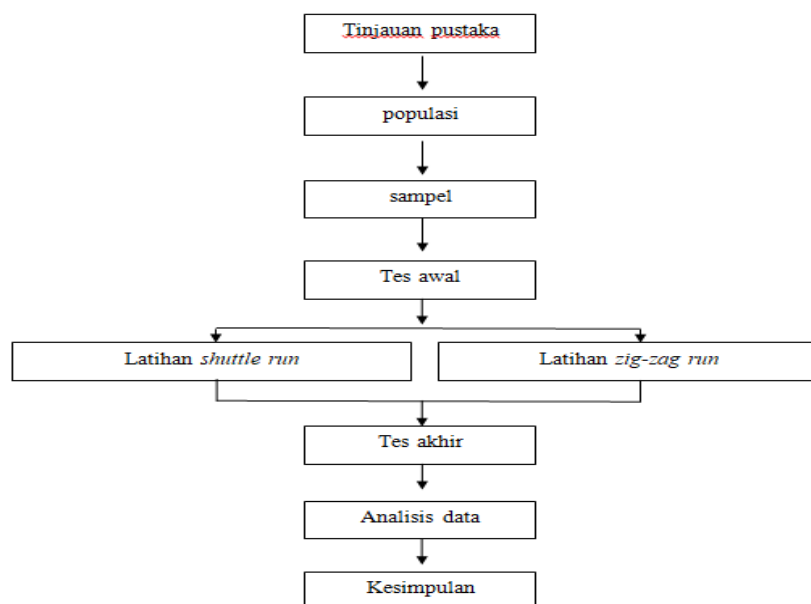
*Zig – zag run* adalah suatu bentuk latihan kebugaran jasmani yang dilakukan dengan cara berlari berkelok-kelok dengan tanda yang telah diatur melewati rambu-rambu yang telah disiapkan. Tujuannya melatih mengubah gerak tubuh arah berbelok-belok. Dengan metode *zig-zag run* diharapkan agar unsur aspek fisik yang mempengaruhi *dribbling* seperti kekuatan otot tungkai, kecepatan kelincahan kelenturan fleksibilitas sendi lutut mengalami peningkatan fungsi yang berguna untuk menunjang keterampilan *dribbling* bola basket.

## **METODE PENELITIAN**

Metode dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dengan rancangan *pre experimental design* yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh suatu variabel bebas

(*treatment*) terhadap variabel terikat dengan cara memanipulasi variabel bebas untuk kemudian melihat efeknya pada variabel terikat. (Suharsaputra: 2012) menjelaskan bahwa “metode eksperimen merupakan salah satu metode penelitian (inkuiri) dengan pendekatan kuantitatif yang dipandang paling kuat dalam mengkaji berbagai gejala yang ada khususnya berkaitan dengan hubungan pengaruh suatu faktor/variabel terhadap faktor/variabel lainnya.

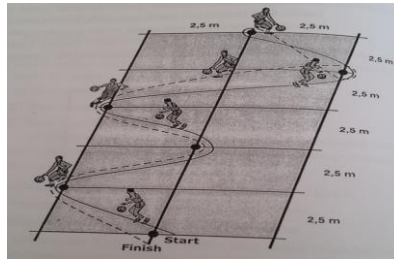
Dalam penelitian ini akan dideskripsikan mengenai besarnya pengaruh variabel bebas (*treatment*) latihan *zig-zag* dan *shuttle run* terhadap variabel terikat (Y) hasil keterampilan *dribble*. Adapun langkah-langkah penelitian penulis deksripsikan sebagai berikut :



**Gambar 1.** langkah-langkah penelitian

Lebih lanjut Suharsaputra mendefinisikan bahwa: “populasi merupakan langkah yang sangat penting, dari sini dapat tergambar bagaimana keadaan populasi, sub-sub unit populasi, karakteristik umum populasi serta keluasaan dari populasi tersebut”. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang mengikuti UKM bolabasket di Universitas Nahdlatul Ulama Lampung dengan 30 sampel.

Menurut (Arikunto: 2010) “ instrumen adalah alat pada waktu penelitian menggunakan suatu metode”. Alat tersebut memenuhi persyaratan akademis, yang dapat dipergunakan sebagai alat untuk mengukur suatu objek ukur atau mengumpulkan data mengenai suatu variabel. Pada penelitian ini instrument yang digunakan adalah instrument tes *dribble* bola basket (Nurhasan: 2001).



**Gambar 2.** Tes Keterampilan Menggiring Bola Basket

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan SPSS 16. Jika nilai  $p > 0,05$  maka data normal, akan tetapi sebaliknya jika hasil analisis menunjukkan nilai  $p < 0,05$  maka data tidak normal. Karena sample sudah homogen sehingga tidak dilaksanakan uji homogenitas.

Uji hipotesis digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh latihan *zig-zag* dan *shuttle run*. Uji hipotesis dilakukan dengan uji *t paired sample t test*, menggunakan bantuan *SPSS 16.0 for Windows Evaluation Version*, rumus uji *t (paired sample t-test)*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang terdapat dalam penelitian diolah dan dianalisis berdasarkan langkah-langkah penelitian yang telah diuraikan. Adapun hasil dari pengolahan dan analisis data tersebut penulis uraikan pada tabel-tabel dibawah ini:

**Tabel 1.** Hasil Penghitungan Nilai Rata-rata dan simpangan baku kedua kelompok

Kelompok	Periode Tes	$\bar{X}$	Sd
Metode Latihan <i>Zig-zag</i>	Tes Awal	17.11	1.001
	Tes Akhir	16.11	1.112
Metode Latihan <i>Shuttle Run</i>	Tes Awal	17.06	1.09
	Tes Akhir	15.83	1.12

Dari tabel diatas menunjukkan bahwa rata-rata tes awal kelompok latihan *zig-zag* sebesar 17.11 detik dengan simpangan baku 1,001 dan rata-rata latihan *shuttle run* sebesar 17.06 detik dengan simpangan baku sebesar 1,09. Sedangkan rata-rata tes akhir kelompok latihan *zig-zag* sebesar 16,11 dengan simpangan baku sebesar 1,112 dan rata-rata latihan *shuttle run* sebesar 15.83 dengan simpangan baku sebesar 1.12.



**Tabel 2.** Hasil Uji Normalitas

Data	L <sub>hitung</sub>	L <sub>tabel</sub>	Kesimpulan
Data Tes Awal <i>Zig-Zag</i>	0.11	0.220	Normal
Data Tes Awal <i>Shuttle Run</i>	0.1038	0.220	Normal
Data Tes Akhir <i>Zig-zag</i>	0.1986	0.220	Normal
Data Tes Akhir <i>Shuttle Run</i>	0.135	0.220	Normal

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa data tes awal kelompok *zig-zag*  $L_{hitung} 0,11 < L_{tabel} 0,220$  yang berarti data berdistribusi normal. Data tes awal kelompok *shuttle run*  $L_{hitung} 0,103 < L_{tabel} 0,220$  yang berarti data berdistribusi normal. Data tes akhir kelompok *zig-zag*  $L_{hitung} 0,198 < L_{tabel} 0,220$  yang berarti data berdistribusi normal dan data tes akhir kelompok *shuttle run*  $L_{hitung} 0,135 < L_{tabel} 0,220$  yang berarti data berdistribusi normal.

Uji Pengaruh data *pre test* dan *post test* kelompok latihan *zig-zag* dilakukan untuk mengetahui berpengaruh atau tidaknya latihan *zig-zag* terhadap keterampilan *dribble* bola basket. Hasil perhitungan uji pengaruh pada data *pre test* dan *post test* dapat dilihat pada table berikut ini:

**Tabel 3.** Hasil Uji Efektifitas *zig-zag*

Independent Samples Test									
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference Lower Upper
ZigZag	Equal variances assumed	,251	,620	2,576	28	,016	1,00067	,38844	,20497 1,79636
	Equal variances not assumed			2,576	27,648	,016	1,00067	,38844	,20452 1,79682

Pada uji signifikan perbedaan dengan spss 16 menunjukkan selisih dari hasil pre-test dan hasil post-test, hasil t-hitung= 2.576 df=28 dan sig = 0.016 < 0.05 yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan latihan dengan metode *zig-zag*.

**Tabel 4.** Hasil Uji Efektifitas *Shuttle Run*

Independent Samples Test									
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference Lower Upper
ShuttleRun	Equal variances assumed	,007	,933	3,057	28	,005	1,23800	,40499	,40842 2,06758
	Equal variances not assumed			3,057	27,974	,005	1,23800	,40499	,40839 2,06761



Pada uji signifikan perbedaan dengan spss 16 menunjukkan selisih dari hasil pre-test dan hasil post-test, hasil  $t$ -hitung = 3.057  $df$ =28 dan  $sig$  = 0.005 < 0.05 yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan latihan dengan metode *shuttle run*.

## **SIMPULAN**

Latihan keterampilan *dribble* bola basket dengan metode *zig-zag* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan *dribble* pada permainan bola basket UKM Bola basket UNU Lampung. Dilihat dari data rata-rata tes awal 17.11 detik dan tes akhir 16.11 detik. Latihan dengan metode *shuttle run* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan *dribble* pada permainan bola basket UKM Bola basket UNU Lampung. Dilihat dari data rata-rata tes awal 17.06 detik dan tes akhir 15.83 detik.

Berdasarkan pada hasil penelitian ini bahwa latihan dengan metode *shuttle run* memberikan dampak yang lebih signifikan dibandingkan latihan dengan metode *zig-zag*. Hasil penelitian ini, membuktikan bahwa metode latihan *Shuttle Run* lebih efektif untuk meningkatkan keterampilan *dribble* bola basket dibanding latihan *Zig-zag*

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, Suharsimi, 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: RinekaCipta.
- Bompa, Tudor. 2009. *Periodization Theory and Methodology of Training*. United States: Human Kinetic.
- Harsono, 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: CV Tambak Kusuma.
- Harsuki, 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- dan Kejayaan Bangsa. Bantul : Yuma Presindo.
- Lubis, Johansyah. 2013. *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. Depok: Raja Grafindo Persada.
- Lumintuarso, Ria. 2013. *Teori Kepelatihan Olahraga*. Jakarta: LANKOR.
- Nurhasan, 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah Bekerja sama dengan Ditjen Olahraga Depdiknas.
- Salim, Agus. 2007. *Buku Pintar Bola Basket*. Bandung: Jembar.





- Stocker, Gerhard, 1982. *Bola Basket dari Permainan Sampai Pertandingan*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Suharsaputra, Uhar. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Sukadiyanto, 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV. Lubuk Agung.
- Tangkudung, James & Puspitarini, Wahyuningtyas, 2012. *Kepelatihan Olahraga "Pembinaan Prestasi Olahraga" Edisi II*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Wissel, Hal, 2000. *Bola basket: Langkah Untuk Sukses*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Wissel, Hal. 1996. *Bola Basket Dilengkapi dengan Program Pemahiran Teknik dan Taktis*, Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.